

Утверждаю:

Директор ООО "Школяр"

Степанова А.Г.

Согласовано:

Директор МАОУ СОШ №137

Палкина С.А.

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Период действия с 02.06.2025 по 24.06.2025

Городской летний лагерь

День: понедельник

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Лагерь											
Завтрак											
3,72	Бутерброд с сыром	30/20	6,3	5,8	4,8	95	0,6	2	114,2	1,2	
257,23	Каша кукурузная молочная с маслом	200/10	7,4	11,9	48,2	317,5	1	147,2	250,8	62,7	2
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13	16	11	9	2,2
642,05	Какао на молоке	150	3,3	3,7	21,2	127,1	2,5	138,8	111,8	18,2	0,6
Итого за Завтрак			17,3	21,3	85,5	585,7	17,1	304	487,8	91,1	4,8
Обед											
138,06	Суп картофельный с бобовыми и курой	250/10	7,5	6,8	23	177,7	9	44,6	101,5	38,6	2,4
28,11	Паста Болоньез из свинины	250/5	16,5	27,9	53,4	517,7	2,2	33,8	183,1	26,7	2
	Подгарнировка овощная	30	0,4	3	2,8	39,4	11,6	15,3	7,4	4,2	0,3
701,04	Напиток из вишни	200	0,2		26,8	102	3,8	9,7	7,5	6,5	0,4
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			27,6	38,7	122	912,9	26,5	109,5	317,5	80,1	5,2
Итого за Лагерь			45	60	207,4	1498,5	43,6	413,4	805,3	171,2	9,9
Итого за день			45	60	207,4	1498,5	43,6	413,4	805,3	171,2	9,9

День: вторник

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Лагерь											
Завтрак											
1,21	Азу из свинины	100	11,6	31,4	3,3	341,7	2,4	27,4	137,3	23,5	1,8
466,96	Рис припущенный	180	4,5	5,6	48,8	251,1		25,3	62,3	15,2	1,3
	Подгарнировка овощная	30	0,4	3	2,8	39,4	11,6	15,3	7,4	4,2	0,3
685,96	Чай с сахаром	200	0,2		15,1	57,2	0,1	5,3	8,3	4,4	0,9
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			17,9	40,5	76,3	719,7	14,1	75,7	222,5	48,9	4,3
Обед											
110,13	Борщ со сметаной и курой	250/10/10	3,9	8,4	14,6	147,2	23,6	65,3	72,7	38,4	1,7
5,46	Тефтели рыбные из минтая с соусом	100	5,7	2	42,8	212,1	0,5	22,3	74,1	21,7	1,4
470,96	Картофель отварной	180	3,6	5,4	35,5	196,5	27	28,1	105,6	43,3	1,8
	Подгарнировка овощная	30	0,4	3	2,8	39,4	11,6	15,3	7,4	4,2	0,3
677	Напиток из клубники	200	0,5		26	100	15	10,5	5,8	4,5	0,4
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			17,1	19,8	137,7	771,3	77,7	147,5	283,6	116,1	5,6
Итого за Лагерь			35	60,3	213,9	1491	91,7	223,2	506	165	9,8
Итого за день			35	60,3	213,9	1491	91,7	223,2	506	165	9,8

День: среда

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Лагерь											

Завтрак											
297,19	Запеканка из творога с повидлом	100/10	17,3	12,3	21,7	266,2	0,5	171,9	224,9	28,4	1,1
262,03	Каша пшеничная молочная с маслом	200/10	7,8	12,6	39,2	293,5	1,3	142,8	185,1	56,6	3,1
630,96	Чай с молоком	200	4,6	4,8	22,1	147,2	2,1	185,3	143,3	25,4	1
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			30,8	30,1	89,4	737,2	3,9	502,4	560,4	112	5,2
Обед											
139,04	Суп с макаронными изделиями и курой	250/10	4,4	4,1	24	144,6	12,8	31,1	79,5	28,4	1,4
63,14	Фрикадельки из филе куриного с соусом	100	10,9	7,1	11,1	176,7	0,7	42,4	131,5	58,8	1,3
463,96	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,2	7,1	49,6	286,6		61,1	218,1	73,3	6
	Поджаренная овощная	30	0,4	3	2,8	39,4	11,6	15,3	7,4	4,2	0,3
701,04	Напиток яблочный	200	0,2		24,4	92,3	1,8	4,7	10,5		0,2
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			28,1	22,3	127,8	815,5	26,8	160,7	465,1	168,7	9,2
Итого за Лагерь			58,9	52,4	217,2	1552,8	30,7	663,1	1025,5	280,7	14,4
Итого за день			58,9	52,4	217,2	1552,8	30,7	663,1	1025,5	280,7	14,4

День: четверг
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С		Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8		9	10	11	12
Лагерь												
Завтрак												
673,01	Кнели из свинины и куриного филе с соусом	100	5,7	2	42,8	212,1	0,5		22,3	74,1	21,7	1,4
240,96	Картофель запечённый	180	3,7	6,2	36,5	207,8	27,8		27,3	107,5	44,4	1,9
	Поджаренная овощная	30	0,4	3	2,8	39,4	11,6		15,3	7,4	4,2	0,3
12,23	Чай фруктовый	200	0,3	0,1	16,3	63,9	2,4		9	10,7	5,5	0,9
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	1,2	0,4	6,4	30,4			2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			11,3	11,7	104,7	553,6	42,2		76,3	206,9	77,4	4,5
Обед												
120,05	Щи из свежей капусты со сметаной и курой	250/10/10	3,7	8,4	10,6	131,1	31		57,4	66,2	25,2	1,4
449,18	Плов из филе куриного	250	16,8	13,2	58,6	439,8	6,8		55	217,9	90,2	3
	Поджаренная овощная	30	0,4	3	2,8	39,4	11,6		15,3	7,4	4,2	0,3
6,22	Напиток "Витоска"	200			18,6	74	20					
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	1,8	0,6	9,6	45,6			3,6	10,8	2,4	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4			2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			23,9	25,7	106,5	760,3	69,3		133,8	309,5	123,6	4,7
Итого за Лагерь			35,2	37,4	211,3	1314	111,5		210,1	516,4	201	9,2
Итого за день			35,2	37,4	211,3	1314	111,5		210,1	516,4	201	9,2

День: пятница
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С		Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8		9	10	11	12
Лагерь												
Завтрак												
43,22	Салат из капусты с морковью	100	1,6	5	10	90,1	40,5		48,5	30,3	17,6	1
787,06	Минтай, запеченный в омлете	200	18,4	32,3	9,1	398,8	0,5		139,6	287,4	79,1	3,8
12,23	Чай фруктовый	200	0,3	0,1	16,3	63,9	2,4		9	10,7	5,5	0,9
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	1,5	0,5	8	38			3	9	2	
Итого за Завтрак			21,8	37,9	43,4	590,8	43,3		200,1	337,3	104,1	5,8
Обед												
129,08	Рассольник "Ленинградский" со сметаной и курой	250/10/10	4,6	8,5	20,4	171,9	12,4		42,9	94,5	31,9	1,6
23,1	Голень запеченная	100	19,7	24,8		302,4			29,4	225,6	28,7	2
516,04	Макаронные изделия отварные	180	6,4	5,8	46	250			21,1	54,4	11,7	0,9
	Поджаренная овощная	30	0,4	3	2,8	39,4	11,6		15,3	7,4	4,2	0,3
681	Напиток из облепихи	200	0,3	1,4	25,4	110,3	50		6	2,3	7,5	0,4
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	1,8	0,6	9,6	45,6			3,6	10,8	2,4	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4			2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			34,4	44,5	110,6	950	73,9		120,8	402,1	88,1	5,3

Итого за Лагерь	56,2	82,4	153,9	1540,9	117,3	320,9	739,4	192,2	11
Итого за день	56,2	82,4	153,9	1540,9	117,3	320,9	739,4	192,2	11

День: понедельник

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Лагерь											
Завтрак											
1,48	Бутерброд с маслом	40/10	1,3	8,7	6,5	105,2		4,6	9,1	1,9	
257,23	Каша кукурузная молочная с маслом	200/10	7,4	11,9	48,2	317,5	1	147,2	250,8	62,7	2
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13	16	11	9	2,2
12,23	Чай фруктовый	200	0,3	0,1	16,3	63,9	2,4	9	10,7	5,5	0,9
Итого за Завтрак			9,3	20,6	82,2	532,7	16,3	176,8	281,5	79	5,1
Обед											
139,04	Суп с макаронными изделиями и курой	250/10	4,4	4,1	24	144,6	12,8	31,1	79,5	28,4	1,4
54,1	Купаты с соусом	100	6	7,1	45,4	269,7	0,5	23,5	78,6	23	1,5
463,96	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,2	7,1	49,6	286,6		61,1	218,1	73,3	6
	Поджаренная овощная	30	0,4	3	2,8	39,4	11,6	15,3	7,4	4,2	0,3
679	Напиток из малины	200	0,3	0,1	18,1	69,8	6,6	6,6	7,3	5,5	0,2
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			23,4	22,4	155,8	886,2	31,3	143,6	408,9	138,4	9,4
Итого за Лагерь			32,7	43	238	1418,9	47,6	320,4	690,4	217,4	14,6
Итого за день			32,7	43	238	1418,9	47,6	320,4	690,4	217,4	14,6

День: вторник

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Лагерь											
Завтрак											
33	Салат из свежей капусты с огурцом "Здоровье"	100	1,5	5	4,3	67,6	37,1	48,4	34,3	13,1	1,1
284,96	Омлет натуральный	200	20	27,6	3,6	341,7	0,6	154,7	318,7	87,9	4,2
630,96	Чай с молоком	200	4,6	4,8	22,1	147,2	2,1	185,3	143,3	25,4	1
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	1,5	0,5	8	38		3	9	2	
Итого за Завтрак			27,5	37,9	38	594,5	39,7	391,4	505,3	128,5	6,2
Обед											
110,13	Борщ со сметаной и курой	250/10/10	3,9	8,4	14,6	147,2	23,6	65,3	72,7	38,4	1,7
20,19	Жаркое по-домашнему со свининой	250	14,9	31,2	35,8	475,2	28,7	59,7	243	69,5	3,5
	Поджаренная овощная	30	0,4	3	2,8	39,4	11,6	15,3	7,4	4,2	0,3
6,22	Напиток "Витоска"	200			18,6	74	20				
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			22,1	43,6	87,8	811,8	83,9	146,4	341,1	116,1	5,4
Итого за Лагерь			49,7	81,5	125,8	1406,3	123,6	537,8	846,4	244,6	11,7
Итого за день			49,7	81,5	125,8	1406,3	123,6	537,8	846,4	244,6	11,7

День: среда

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Лагерь											
Завтрак											
231	Салат из капусты с перцем	60	0,9	6	5,7	79,2	46,2	20	15,2	7,8	0,6
28,26	Лазанья со свининой	250	19,7	30,6	51,7	549,6	6,2	57,8	262	27,7	2
12,23	Чай фруктовый	200	0,3	0,1	16,3	63,9	2,4	9	10,7	5,5	0,9
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			22	37,1	80,1	723,1	54,7	89,2	295	42,6	3,4
Обед											
140,01	Суп картофельный с мясом	250/10	4,6	3,5	17,8	115,8	14	35,2	58,4	31,8	1,6
267,11	Наггетсы куриные с соусом томатным	100	13,6	15,8	13,3	282,4	0,2	53,2	165,8	71,6	1,6

36,13	Wok рис с овощами	180	5,4	12,5	53,2	333,4	52,5	40,2	91,7	32,3	1,9
646,96	Напиток из мандарин	200	0,2		25,9	98,1	8,4	8,2	3,7	2,4	0,1
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			26,7	32,7	126,1	905,8	75	142,7	337,6	142,2	5,2
Итого за Лагерь			48,7	69,9	206,2	1629	129,8	231,9	632,6	184,8	8,6
Итого за день			48,7	69,9	206,2	1629	129,8	231,9	632,6	184,8	8,6

День: понедельник

Неделя: 3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Лагерь											
Завтрак											
1,48	Бутерброд с маслом	40/10	1,3	8,7	6,5	105,2		4,6	9,1	1,9	
262,03	Каша пшенная молочная с маслом	200/10	7,8	12,6	39,2	293,5	1,3	142,8	185,1	56,6	3,1
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13	16	11	9	2,2
630,96	Чай с молоком	200	4,6	4,8	22,1	147,2	2,1	185,3	143,3	25,4	1
Итого за Завтрак			14	26,1	79,1	591,9	16,4	348,7	348,5	92,9	6,4
Обед											
120,05	Щи из свежей капусты со сметаной и курой	250/10/10	3,7	8,4	10,6	131,1	31	57,4	66,2	25,2	1,4
29,18	Паста с куриным филе и шпинатом	250/5	16,7	10,3	53,1	382,1	0,4	48,8	195,7	57,9	1,6
	Поджарнировка овощная	30	0,4	3	2,8	39,4	11,6	15,3	7,4	4,2	0,3
6,22	Напиток "Витошка"	200			18,6	74	20				
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			23,8	22,7	101	702,6	63	127,5	287,3	91,4	3,2
Итого за Лагерь			37,8	48,8	180,1	1294,5	79,3	476,2	635,7	184,4	9,6
Итого за день			37,8	48,8	180,1	1294,5	79,3	476,2	635,7	184,4	9,6

День: вторник

Неделя: 3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Лагерь											
Завтрак											
673,01	Кнели из свинины и куриного филе с соусом	100	5,7	2	42,8	212,1	0,5	22,3	74,1	21,7	1,4
466,96	Рис припущенный	180	4,5	5,6	48,8	251,1		25,3	62,3	15,2	1,3
	Подгарнировка овощная	20	0,3	2	1,9	26,3	7,7	10,2	4,9	2,8	0,2
12,23	Чай фруктовый	200	0,3	0,1	16,3	63,9	2,4	9	10,7	5,5	0,9
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	1,5	0,5	8	38		3	9	2	
Итого за Завтрак			12,2	10,2	117,7	591,3	10,5	69,7	161	47,1	3,9
Обед											
138,06	Суп картофельный с бобовыми и курой	250/10	7,5	6,8	23	177,7	9	44,6	101,5	38,6	2,4
5,09	Минтай припущенный с овощами	100	15,9	5,1	4,3	122,4	2,8	59,1	22,9	45,1	2,7
470,96	Картофель отварной	180	3,6	5,4	35,5	196,5	27	28,1	105,6	43,3	1,8
	Подгарнировка овощная	30	0,4	3	2,8	39,4	11,6	15,3	7,4	4,2	0,3
701,04	Напиток из вишни	200	0,2		26,8	102	3,8	9,7	7,5	6,5	0,4
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			30,7	21,3	108,4	714	54,1	162,9	262,9	141,8	7,6
Итого за Лагерь			42,9	31,5	226,1	1305,4	64,7	232,6	423,9	188,9	11,5
Итого за день			42,9	31,5	226,1	1305,4	64,7	232,6	423,9	188,9	11,5

День: среда

Неделя: 3

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Лагерь											
Завтрак											
297,22	Лепешки с творогом	250/5	21,1	18,4	59,1	476,7	0,4	165,1	248,1	32,5	1,4
85,72	Печенье	50	4	6,5	33,5	210					
12,23	Чай фруктовый	200	0,3	0,1	16,3	63,9	2,4	9	10,7	5,5	0,9

52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	45	1,4	0,5	7,2	34,2		2,7	8,1	1,8	
Итого за Завтрак			26,8	25,4	116,1	784,8	2,8	176,8	266,8	39,7	2,4
Обед											
110,13	Борщ со сметаной и курой	250/10/10	3,9	8,4	14,6	147,2	23,6	65,3	72,7	38,4	1,7
444,2	Фрикасе из филе куриного	100	10,1	8,9	4,7	165,7	16	28,3	122,5	57,2	1,2
463,96	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,2	7,1	49,6	286,6		61,1	218,1	73,3	6
	Подгарнировка овощная	30	0,4	3	2,8	39,4	11,6	15,3	7,4	4,2	0,3
701,04	Напиток яблочный	200	0,2		24,4	92,3	1,8	4,7	10,5		0,2
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			26,7	28,4	112	807,3	53	180,7	449,3	177,1	9,4
Итого за Лагерь			53,5	53,8	228,1	1592,1	55,8	357,6	716,1	216,8	11,8
Итого за день			53,5	53,8	228,1	1592,1	55,8	357,6	716,1	216,8	11,8

День: четверг

Неделя: 3

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С		Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8		9	10	11	12
Лагерь												
Завтрак												
401,96	Гуляш из свинины	100	11,5	29,4	3,7	324,7	3,2		17,3	132,6	19,8	1,5
240,96	Картофель запечённый	180	3,7	6,2	36,5	207,8	27,8		27,3	107,5	44,4	1,9
	Подгарнировка овощная	30	0,4	3	2,8	39,4	11,6		15,3	7,4	4,2	0,3
685,96	Чай с сахаром	200	0,2		15,1	57,2	0,1		5,3	8,3	4,4	0,9
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	1,2	0,4	6,4	30,4			2,4	7,2	1,6	
Итого за Завтрак			17	39	64,5	659,6	42,6		67,6	262,9	74,4	4,5
Обед												
129,08	Рассольник "Ленинградский" со сметаной и курой	250/10/10	4,6	8,5	20,4	171,9	12,4		42,9	94,5	31,9	1,6
26,16	Бигус с куриным филе	250	16,8	14	22,2	315,3	117,8		136,7	221,4	112,1	3,9
677	Напиток из клубники	200	0,5		26	100	15		10,5	5,8	4,5	0,4
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	1,8	0,6	9,6	45,6			3,6	10,8	2,4	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4			2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			24,8	23,5	84,5	663,3	145,2		196,1	339,6	152,5	5,9
Итого за Лагерь			41,8	62,6	149	1322,8	187,8		263,7	602,5	226,9	10,4
Итого за день			41,8	62,6	149	1322,8	187,8		263,7	602,5	226,9	10,4

День: пятница

Неделя: 3

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С		Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8		9	10	11	12
Лагерь												
Завтрак												
43,22	Салат из капусты с морковью	100	1,6	5	10	90,1	40,5		48,5	30,3	17,6	1
284,96	Омлет натуральный	200	20	27,6	3,6	341,7	0,6		154,7	318,7	87,9	4,2
12,23	Чай фруктовый	200	0,3	0,1	16,3	63,9	2,4		9	10,7	5,5	0,9
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	1,5	0,5	8	38			3	9	2	
Итого за Завтрак			23,4	33,1	37,9	533,8	43,4		215,2	368,7	113	6,1
Обед												
140,01	Суп картофельный с ментаем	250/10	4,6	3,5	17,8	115,8	14		35,2	58,4	31,8	1,6
54,1	Купаты с соусом	100	6	7,1	45,4	269,7	0,5		23,5	78,6	23	1,5
516,04	Макаронные изделия отварные	180	6,4	5,8	46	250			21,1	54,4	11,7	0,9
	Подгарнировка овощная	30	0,4	3	2,8	39,4	11,6		15,3	7,4	4,2	0,3
681	Напиток из облепихи	200	0,3	1,4	25,4	110,3	50		6	2,3	7,5	0,4
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	1,8	0,6	9,6	45,6			3,6	10,8	2,4	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4			2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			20,7	21,7	153,4	861,3	76		107,1	219	82,2	4,7
Итого за Лагерь			44,1	54,8	191,2	1395	119,4		322,3	587,6	195,2	10,8
Итого за день			44,1	54,8	191,2	1395	119,4		322,3	587,6	195,2	10,8

День: понедельник

Неделя: 4

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С		Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8		9	10	11	12

Лагерь											
Завтрак											
3,72	Бутерброд с сыром	30/20	6,3	5,8	4,8	95	0,6	2	114,2	1,2	
257,96	Каша молочная геркулесовая с маслом	200/10	8,6	14,1	40,6	314,3	1	153,7	252,3	79	3,8
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13	16	11	9	2,2
642,05	Какао на молоке	200	4,4	4,9	28,3	169,5	3,4	185,1	149,1	24,3	0,8
Итого за Завтрак			19,7	24,8	84,9	624,8	17,9	356,8	526,6	113,5	6,8
Обед											
138,07	Суп картофельный с бобовыми и курой	250/10	7,5	6,8	22,6	175,7	13	46,9	98,9	37,4	2,4
54,1	Купаты с соусом	100	6	7,1	45,4	269,7	0,5	23,5	78,6	23	1,5
472,96	Пюре картофельное	180	3,9	6,3	31,7	191,4	23,4	59,9	116,3	41,3	1,6
6,22	Напиток "Витошка"	200			18,6	74	20				
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			20,4	21,1	134,3	786,8	56,9	136,2	311,8	105,6	5,5
Итого за Лагерь			40,1	46	219,2	1411,6	74,8	493	838,3	219,2	12,3
Итого за день			40,1	46	219,2	1411,6	74,8	493	838,3	219,2	12,3

День: вторник

Неделя: 4

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Лагерь											
Завтрак											
333,04	Макаронные изделия с сыром	200	11,7	11	45,7	319	0,6	22,2	162,7	11,8	0,9
85,72	Печенье	50	4	6,5	33,5	210					
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13	16	11	9	2,2
12,23	Чай фруктовый	200	0,3	0,1	16,3	63,9	2,4	9	10,7	5,5	0,9
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	1,5	0,5	8	38		3	9	2	
Итого за Завтрак			17,9	18,1	114,7	677	15,9	50,2	193,4	28,3	4,1
Обед											
110,13	Борщ со сметаной и курой	250/10/10	3,9	8,4	14,6	147,2	23,6	65,3	72,7	38,4	1,7
403,96	Плов из свинины	250	16,3	33,1	55,8	572,2	4,5	53,7	207,4	41,9	3,1
	Подгарнировка овощная	30	0,4	3	2,8	39,4	11,6	15,3	7,4	4,2	0,3
646,96	Напиток из мандарин	200	0,2		25,9	98,1	8,4	8,2	3,7	2,4	0,1
52,06	Хлеб пшеничный витаминизированный	60	1,8	0,6	9,6	45,6		3,6	10,8	2,4	
52,12	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,2	0,4	6,4	30,4		2,4	7,2	1,6	
Итого за Обед			23,7	45,5	115	932,9	48	148,5	309,2	91	5,2
Итого за Лагерь			41,6	63,6	229,7	1609,9	63,9	198,7	502,6	119,2	9,2
Итого за день			41,6	63,6	229,7	1609,9	63,9	198,7	502,6	119,2	9,2
Итого всего средняя			44,2	56,5	199,8	1452,2	89,4	351	671,2	200,5	11

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 324087357327968961775297076797709129534246061556
Владелец Палкина Светлана Александровна
Действителен с 26.09.2024 по 26.09.2025